

遊びに来てね!

ケアプラザまつり マップ

横浜市福祉サービス協会が運営している地域ケアプラザのおまつり情報をお届けします。

横浜市福祉サービス協会が運営している地域ケアプラザのおまつり情報をお届けします。

- ～ かやの木祭り ～
横浜市大場地域ケアプラザ
11月20日(日) 10時～15時
☎045(975)0200
- ～ 10周年記念 ～
横浜市新栄地域ケアプラザ
11月13日(日) 10時～14時
☎045(592)5255
- ～ わくわくまつり ～
横浜市大豆戸地域ケアプラザ
10月9日(日) 10時30分～16時
☎045(432)4911
- ～ ハーモニーみどり
ふれあいまつり ～
横浜市中山地域ケアプラザ
12月4日(日) 10時～15時
☎045(935)5694
- ～ とちのきフェア ～
横浜市矢向地域ケアプラザ
10月29日(土) 9時～17時
10月30日(日) 9時～16時
☎045(573)0020
- ～ ふれあいまつり ～
横浜市鶴ヶ峰地域ケアプラザ
11月13日(日)
10時30分～14時30分
☎045(382)6070
- ～ そよ風フェスタ ～
横浜市いずみ中央地域ケアプラザ
／いずみ中央花みずき
11月20日(日) 9時50分～14時30分
☎045(805)1700
- ～ 戸部本町地域ケアプラザまつり ～
11月20日(日) 11時～14時30分
☎045(321)3200
- ～ こどもフェスティバル ～
横浜市舞岡柏尾地域ケアプラザ
11月6日(日) 10時～15時
☎045(827)0371
- ～ はらっぱ文化祭 ～
横浜市本牧原地域ケアプラザ
11月6日(日)～13日(日)
☎045(623)0971
- ～ ほっしいーのわいわい
フェスティバル2011 ～
横浜市星川地域ケアプラザ
11月13日(日) 10時～15時
☎045(333)9500
- ～ いそプラまつり ～
横浜市磯子地域ケアプラザ
10月23日(日) 10時～14時
☎045(758)0180
- ～ いたちまつり ～
横浜市小菅ヶ谷地域ケアプラザ
10月16日(日) 11時～14時
☎045(896)0471
- ～ ひまわりフェスタ ～
横浜市港南中央地域ケアプラザ
11月5日(土) 10時～15時
☎045(845)4100
- ～ いきいきセンターまつり ～
横浜市泥亀地域ケアプラザ
10月29日(土) 10時～16時
☎045(782)2940

横浜市藤棚地域ケアプラザ・横浜市舞岡柏尾地域ケアプラザ・横浜市浦舟地域ケアプラザは、今年のおまつりは終了しました。また来年をお楽しみに！

もしかしたら「脱水症」!?

「節電」の大合唱と相まって、今年の夏も暑かったですね。「暑さ寒さも彼岸まで」の言葉を励みに、過ごしやすい季節をお待ちの方も多いのではないのでしょうか。協会では夏場だけでなく、冬場でも「脱水症」を起こしやすい高齢者に向けて、注意を呼びかけるチラシを作成していますので、今号でご紹介します。

脱水症の初期症状・・・あなたに当てはまる項目はありませんか？

- | | |
|--|--|
| ① 微熱が続いている
(37℃以上が1日以上続いている・平熱より1～2℃高い) | <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ |
| ② 普段よりおしっこの量や回数が少ない | <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ |
| ③ 皮膚が乾いている
(腋の下や舌・唇が渇いている) | <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ |
| ④ 普段よりぼんやりしている | <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ |

何で高齢になると脱水症になりやすいの？

高齢になると体に蓄える水分量が少なくなり、さらに喉の渇きを我慢したり、水を飲む量が少なかったりするなど、脱水を起こしやすい状態にあり、注意が必要です。夏だけでなく、冬もトイレに行くのが面倒で水分を控えがちだと、脱水症が起こることがあります。
 食事以外の水分摂取量は1日1000～1500ml(コップ5～6杯程)が目安です。

脱水症になったら

- ☆軽症 → スポーツドリンクなどを飲む
- ☆重症(呼びかけに反応しない) → 救急車を呼ぶ



日常的に心掛けること

- ☆少量の水分をこまめにとりましょう。
 ⇒ 麦茶・緑茶・水を手の届く所に用意し、のどが渇く前にとる。
 ＊アルコールや多量のカフェインを含む飲料は、利尿作用があるため適さない。
 ＊冷たい飲み物ばかりとることは避ける。
- ☆動作の前後に、コップ一杯の水を飲みましょう。
 ⇒ 就寝の前後(枕元に飲み物を置く)、入浴の前後、散歩の前後

季節に関わらず、1年を通して水分を十分にとることを心掛けて、脱水症を防ぎましょう。現在治療中の方は、医師の指示に従ってください。次号はいろいろな病気の引き金になる「低栄養(栄養不足)」について お送りします。